

米トレにチャレンジ

東串良町立池之原小学校 PTA 会長 中久保 奈穂子



1日のスタートは、ほかほかご飯

以前から食育に興味がありました。慌ただしい毎日の中で食育へのハードルは高く、何から始めたら良いのか右往左往していました。ある日、「米トレ」をテーマにした本と出会い、我が家のチャレンジが始まりました。「食べなさい」と闇雲に大盛りのご飯を食卓に出すの

ではなく、子どもたちにお米に含まれる栄養や効果を伝えると、前向きに「米トレ」に取り組み始めました。

以前の朝ご飯は、米とパンを交互に用意していました。が、「できる限り」白米を用意するようにしました。家族みんなで無理なく続けることを重視しました。夕方までの補食におに

ぎりを準備していましたが、準備のできな日は、子どもたちが自ら米を準備し、食べながら習い事に行くようになりまし。周りの同級生と比べて小柄な子どもたちですが、以

前よりパワーや持久力がついてきました。長女は、目標にしていた持久走大会新記録を達成でき、姉の姿を見た長男のサッカー練習は、より一層力が入っています。低かった私の基礎体温は0.5度も上がり、夫からは「朝ごはんを米中心にしたおかげで、仕事中の動きが軽い」と好評です。

米トレダイエットという私と夫の目標達成までもう少しかかりそうですが、沢山食べて元気に過ごす子どもたちと、気長に米トレを続けていきたいと思えます。

